DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7628927 Pages: 141-146



WOMEN IN SUSTAINABLE DEVELOPMENT: SCIENCE AND QUALITY EDUCATION

3RD INTERNATIONAL CONFERENCE



КУРСАНТ ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШНИНГ МУАММО ВА ЕЧИМЛАРИ

A.B.Abdumutalipov
Ichki Ishlar Vazirligi Akademiyasi
Jangovar va jismoniy tayyorgarlik
kafedrasi o'qituvchisi
aabdumutalipov@mail.ru

Калит сўзлар: kursant qizlar, yengil atletika, sport, salomatlik, sog'lom turmush tarzi, epchillik, kuch mashqlari, jarohat turlari

АННОТАЦИЯ-: Sport turi bilan shug'ullangan har qanday kursant qizlar chiroyli qaddi-qomatga ega bo'lishadi va o`z kasbiy faoliyatida ham shaxsiy hayotida ham katta yutuqlarga erishadii. Sog`lom turmush tarziga amal qilgan kursant qizlar boshqa sport turi bilan faoliyatini olib borishda ham tez kirishib ketadilar.

PROBLEMS AND SOLUTIONS OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG CADET GIRLS

Key words: female cadets, athletics, sports, health, healthy lifestyle, agility, strength training, types of injuries.

Abstract: Any cadet girls engaged in Sports will have a beautiful figure and will achieve great success both in their professional activities and in their personal life. Cadet girls who follow a healthy lifestyle are also quick to enter when conducting activities with another sport.

ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ КУРСАНЦ

Ключевые слова: девушки-кадеты, легкая атлетика, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, ловкость, силовые тренировки, виды травм

Аннотация: Курсантки которые занимаются спортом, будут иметь прекрасный рост и добьются больших успехов как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни. Девочки-кадеты, ведущие здоровый образ жизни, также быстро освоятся в занятиях другим видом спорта..

Жаҳонда COVID-19 коронавирус пандемиясининг юзага келиши дунё мамлакатлари қатори Ўзбекистонда ҳам аҳолининг соғлиғи, жисмонан саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражаси заиф эканлигини кўрсатди.

COVID-19 коронавирус инфекцияси аввало юрак-қон томир ва нафас олиш йўллари ҳамда семизлик (ортиқча вазн) касаллигига чалинган фуқароларимизнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатди. Натижада, бугунги пандемия орамиздан кўплаб фуқароларимизни бевақт дунёдан кўз юмишига сабаб бўлди.

Барчамиз бундан жиддий хулоса қилган ҳолда зарарли одатлардан воз кечиб, оммавий спорт билан доимий шуғулланиш, тўғри овқатланиш тамойилларига риоя қилиш, хусусан таркибида туз, қанд ва ёғ миқдори кўп бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликларни, нон маҳсулотларини меъёридан ортиқ истеъмол қилмасликни, бир сўз билан айтганда, соғлом турмуш тарзини кундалик ҳаётимизга айлантиришимиз зарур эканлигини бугунги даврнинг ўзи тақозо этмоқда.

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир курсантлар ўртасида касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида:

1. Қуйидагилар Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантиришнинг асосий йўналишлари этиб белгилансин:

-ҳар бир оила, маҳалла ва туман (шаҳар)да, мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал харбий ва харбийлаштирилган олий таълим муассасаларида ҳамда куч ишлатувчи органларда бошқа ташкилотларда

жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишга шарт-шароитлар яратиш;

-оммавий спортни ривожлантириш бўйича оилалар, синфлар, меҳнат жамоалари ва ҳудудлар ўртасида спорт мусобақаларини мунтазам равишда ўтказиш;

-барча телеканаллар, шу жумладан хусусий телеканаллар эфирида ҳар куни уч марта (соат 7:00, 12:00 ва 17:00 да) нуфузли спорт мусобақалари ғолиб ва совриндорлари иштирокидаги 5 дақиқадан иборат оммавий бадантарбия машғулотларини узатиш;

-аёллар ва кексалар учун соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш бўйича «Соғлом турмуш тарзи» кўрсатувларини намойиш этиш;

Жисмоний саломатлик муаммолари хар қандай ёшда мухим ва долзарбдир, шунинг учун хар қандай таълим муассасаси жисмоний соғлом болани тарбиялашни биринчи ўринга қуяди. Бунинг учун курсантларнинг биринчи курсидан бошлаб саломатликнинг дастлабки даражасини белгилайди. Биз дархол курсант қизларни соғлом турмуш тарзининг асосий тушунчалари билан тушунтириб машғулот мобайнида синдирилади.

Аваламбор курсан қизларни Жанговар ва жисмоний тайёргарлик фани орқали уларга жисмоний шайлик ва дарслик орқали қизиқтириб соғлом турмуштарзини кундалик хайётига олиб кролишимиз биз ўқитувчиларнингн хам фарзи хам қарзи хисобланади.

Шу жисмоний сифатлар ва соғлом турмуш тарзи аста секинлик билан курсантларнинг хайётига кириб келади. Бунинг учун кун тартибига ерталабки бадан тарбия ва жанговар дарсларнинг фаол равишда ўтилиши сезиларли равишда соғлом турмуш тарзини ривожлантириб беради.

Курсант қизлар, жанговар ва жисмоний тайёргарлик мутахассислари ва тиббиёт мутахассислари билан ҳамкорликда соғлом турмуш тарзини олиб бориш борасида тушунтириш ишлари мунтазам олиб борилади, ҳар куни пиёда сайр қилиш, кўпроқ масофаларни айланиб келиш соғлиқ учун нақадар

фойдали ва кўпгина касалликларни олдини олишда жуда катта самара бериши ҳақида тарғибот-ташвиқот ишлари олиб борилиши шарт ва зарур.

Президентимиз соғлиқни сақлаш тизимида маҳаллаларга бириктирилган умумий амалиёт шифокорлари малакасини ошириш ва патронаж хизматларини йўлга қўйишга катта аҳамият қаратиш кераклигини кўп бора таъкидлаганлар. Ўзбекистон аҳолисининг саломатлигини муҳофаза қилиш ва соғлом турмуш тарғибот ишларидан фуқаролар жуда мамнун еканлигихам мақоламнинг яққол исботидир.

Кун тартибини тузишда соғлом овкатланишнинг хам ўрни каттадир, соғлом овқатланиш инсоннинг хаёт фаолияти, меъёрий ўсиши ва ривожланишини таъминлайдиган, унинг саломатлигини мустахкамлайдиган хамда касалликларни олдини олишда ёрдам берадиган овкатланиш хисобланади. Соглом турмуш тарзида соглом овкатланиш бирданига кўп микдорда овкатни истемол килиш эмас, овкатни озукавий микдорга бойлигини хисобга олиш теракдир. Овкатнинг таркибида минераллар, оксиллар, ёгларнинг етарли даражада булиши назарда тутилади. Хар бир модда талабанинг ва курсант қизларнинг салбий ёки ижобий ривожланишига таъсир курсатади. Ёгларнинг ва углеводнинг кўп микдорда истемол килиниши ортиқча вазннинг ортишига олиб келади. Оксиллар тана мушакларининг ўсишига, ва жарохатланган жойнинг тез битишига ижобий таъсир курсатади. Витаминлар одам организмида энг керакли модда хисобланиб унинг хаётида энергия (кувват) манбаи булиб хизмат килади. Курсант қизлар ва Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда туғри овкатланиш тартибига риоя килиш керак бўлади. Кун давомида 3 ёки 4 махал овкатланиш меъёрий таркибга киритилган. Агарда курсант қизлар ва талабанинг соғлигида нуқсон бўлса организмининг ички захираларини тикланиши учун 6 ёки 7 махал кам-кам ва тез-тез овкатланиш керак булади. Асосан овкатланиш жараёнида овкатнинг туғри вақтда истемол қилиш хам зарурдир. Эрталабки нонушта, тушлик,

кечки овқатларни истемол қилишда 1 соат нормал вакт берилганда тез эмас секинрок, хар бир овкат лукмасини камида 15-20 маротаба чайнаб истемол қилиш тавсия қилинади. Манашу тартибда овқат истемол қилинса хеч қандай ошқозон-ичак касалликлари келиб чиқмайди.

Маълумки, жамиятимизда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги, соғлом турмуш тарзи маданиятига эгалиги ўта муҳим ижтимоий қадрият ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-кўст сақлаш соғлом турмуш тарзи туфайлигина етарлича ижобий тарзда ҳал этилади. Бу эса, жамиятнинг барча ижтимоий институтлари; оила, ўқув-тарбия масканлари, маҳалла ҳамда мустақил таълим олдига жамиятимиз фуқароларига соғлом турмуш тарзи мазмуни ва моҳиятини англатиш, курсант қизларни ва ёшларни сергак ва билимдон, баркамол шахс қилиб тарбиялаш масаласини кўндаланг қилиб қўяди.

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) - бу фаол меҳнат, ижод оғушида яшаш, кучли жисмоний ва руҳий юкламаларни, ўта хавфли ва зарарли таъсир кўрсатувчи омилларни енгил кўтара оладиган ҳар томонлама тараққий этган курсант қизларни шаклланиш жараёнидир.

Соғлом турмуш тарзи — курсант қизларнинг ва инсоннинг кун тартибига риоя этиши, фаол ҳаракат асосида организмини чиниқтириши, спорт билан шуғулланиши, тўла ва сифатли овқатланиши, гигиеник қоидаларга амал килиши, зарарли одатлардан ўзни тута билишидир, дейди у. Серҳаракатлилик организмни табиий равишда рағбатлантириб туради. Шунинг учун серғайрат, тиниб-тинчимайдиган курсант қизлар доимо тетик, бардам, кексайганларида ҳам бақувват ва шижоатли бўлади.

Хулоса қилиб шуни айтиш жоизки курсант қизларнинг соғлом турмуш тарзига қизиқтиришда ва кунтартибига тўлиқ жорий етишда, курсант боллар билан бирхилда емаслиги моммо бўлиб хизмат қилмоқда ва буни ечимлари курсант қизларни кунтартибидан ташқари шахсий вақтда спорт залида

алохида амалий жанговар ва жисмоний тарбия дарс машғулотлари йўлга қўйилишини тавсия етаман.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

[1].Барно Одилова Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази директори.-

[2].Мухторжон Етмишбоев. Спорт соҳасидаги шартномавий муносабатларни фуқаролик-ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солишни такомиллаштириш. Общество и инновации журнал. Т.2022. С.343-347.

[3]. Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур средствами физической культуры. Учебное пособие. 2015 г.

[4]. Здоровье и физическая культура студента. В.А.Бораненко. Учебное пособие. 2003 г.

[5]. А.Г. Мирзакулов “Жисмоний тарбия ва спорт” 2023 йил.